

Indice

Introduzione	IX
Capitolo 1	
Scegliere il perdono, scegliere la vita	1
– Prendersi cura di sé	2
– Le strade sono sempre almeno due	4
– Liberarsi dell'odio	6
– Accettare l'imperfezione	7
– Gettare uno sguardo nuovo sugli altri	8
– Ritrovare la stima di sé	9
– Il segreto della compassione	9
– Lo spirito vincente	11
– Guarire le ferite dell'infanzia	13
– Il sentimento di abbandono	15
– Concedersi il diritto di sbagliare	16
Capitolo 2	
Riappacificarsi con se stessi	19
– Sciogliere i nodi della collera	19
– Liberarsi del passato	21
– Diventare alleati di se stessi	23
– Dominare i propri stati d'animo	25
– I conflitti irrisolti	26
– Il potere di cambiare	28
Capitolo 3	
Porre fine ai comportamenti autodistruttivi	31
– Individuare le cause	32
– Dissolvere la rabbia	33
– Trasformare le energie negative	33
– Acquisire maggior potere su se stessi	34
– Le domande da porsi	35
– Una vittoria sulla droga e l'alcol	35

– I benefici della liberazione	37
– Rientrare in contatto con l'essere saggio che è in noi	39
– Scoprire la forza interiore	40

Capitolo 4

Instaurare relazioni armoniose	41
– Gli scenari diabolici immaginari	42
– Liberarsi dall'atteggiamento di condanna.	44
– Essere utili agli altri	46
– Il rispetto di sé	47
– Il perdono e l'amore	48
– Evitare la rottura	49
– Guarire le ferite del cuore	50
– L'impegno alla verità	51
– Vincere gli ostacoli che intralciano l'armonia.	53

Capitolo 5

Il percorso del perdono autentico	55
– L'importanza del corpo.	57
– Le quattro tappe del perdono.	58
– Dopo il perdono: dimenticare l'offesa	75
– Vincere le emozioni ostinate	76

Capitolo 6

Esercizi	79
– Allontanare la sofferenza	79
– Rilassamento profondo.	79
– La pratica del silenzio.	80
– Disfarsi della collera	80
– Ispirarsi alle persone che si ammirano	81
– Liberarsi del senso di vergogna	82
– Abbandonare le aspettative	83
– Costatare i benefici delle esperienze dolorose.	85
– Visualizzare relazioni positive	85
– Modificare il proprio stato d'animo	86
– Meditare su una preghiera	86

Capitolo 7	
Dopo il perdono: una nuova vita.	89
– Liberarsi attraverso l'azione.	89
– Scoprire il proprio potenziale	90
– Realizzare i propri sogni	91
– Accrescere le energie vitali.	92
– Circondarsi d'amore.	93
– Essere ricettivi nei confronti degli altri.	95
– Sviluppare l'intelligenza spirituale	96
– Riconquistare la forza.	97
– Il segreto della rinuncia	99
– Accedere al sé profondo	100
Conclusione.	101